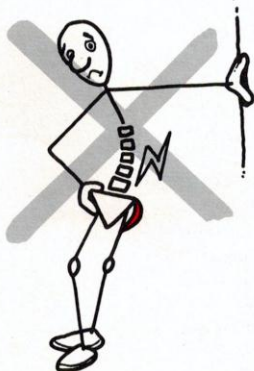
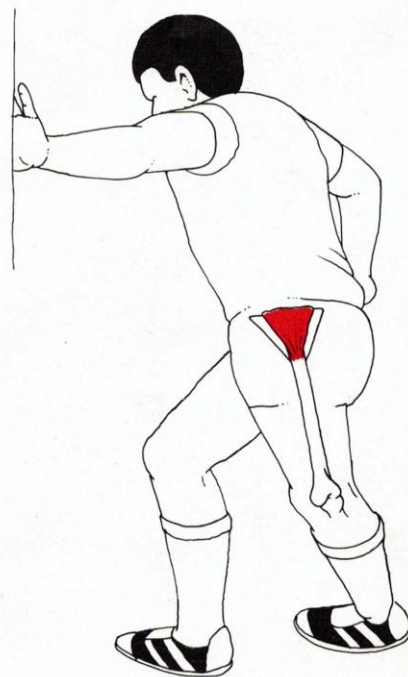
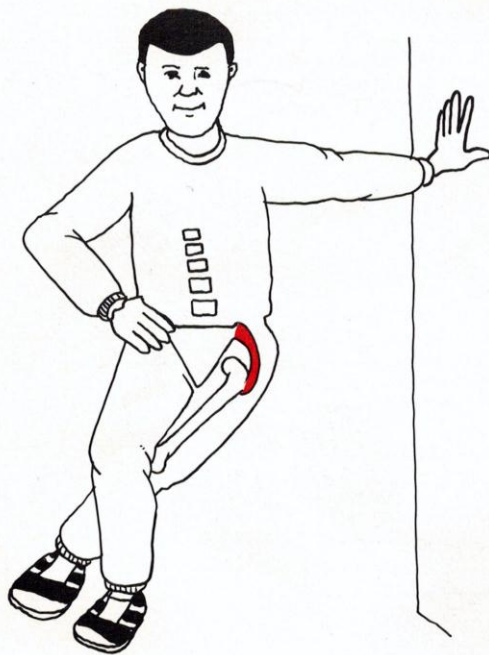


Mellersta sätesmuskeln

m. gluteus medius

Ursprung:	Lilla bäckenets yttre yta.
Fäste:	Övre, yttre delen av lårbenets spets.
Huvudfunktion:	För benet utåt sidan genom en rörelse i höftleden.
Sekundär funktion:	Främre delen av muskeln inåtroterar och böjer i höftleden. Bakre delen av muskeln utåtroterar och sträcker i höftleden.
Töjning:	Böjning av benet in under kroppen. Graden av böjningen i höftleden styr töjningen till muskelns olika delar.



Så här gör du:

Utgångsställning:

Handstöd enl. bild. Tyngden på det böjda främre benet och bakre benet korsat **omedelbart** bakom stödbenet.

Muskelspänning 7 sek: Pressa fotens yttersida mot golvet.

Töjning 15 sek: Böj ytterligare på stödbenet. Pressa "stödbenssidans" höft **nedåt** med hjälp av handen.

Ska strama på utsidan av skinkan. Upprepa muskelspänning och töjning 3 ggr.

Vanliga fel:

Böjer överkroppen från väggen i stället för att behålla en rak överkropp och sänka "stödbenssidans" höft.